

Redskap för paragymnastik hos regionerna

Varje region har sedan april 2025 en uppsättning paragymnastikredskap som ägs av Svenska Gymnastikförbundet och kan lånas av föreningar i regionen. Användningsområden är till exempelvis kurs, läger, prova-på-tillfällen, inspirationspass eller liknande. Föreningen betalar för transport från regionens förvaringsplats om ingen annan överenskommelse görs i respektive region.

Även på anläggningarna Lingvallen (Ängelholm) och Lillsved (Värmdö) finns dessa redskapspaket. Där finns även ytterligare redskap för paragymnastik som kan lånas. Tex springolin, golvlift för personer med större rörelsenedsättningar, flickistränare och olika kilar.

Vid frågor om redskapen, kontakta i första hand ditt regionskansli och i andra hand Svenska Gymnastikförbundet (paragymnastik@gymnastik.se / [0721412506](tel:0721412506))!

Redskap som finns hos varje region

2 st bollar med bjällra i

Perfekt för deltagare med synnedsättning. Kan användas i lek, på stationer, i rörlighetsträning (att sträcka sig efter), styrketräning mm.



2 st bollar i elastisk lina

Att hänga upp i ett handbollsmål, ett räck, en bom eller ringar. Gör att bollen inte flyger iväg när en deltagare tappar den.



1 st Omnikin boll

Blåses upp med ballongpump, madrasspump eller bollpump. Den ska fyllas så att gummiblåsan fyller upp hela "tygskalet". Bollen är ungefär som en badboll så den flyger och studsar långsammare än många andra bollar. (Pump ingår inte.)



2 st avlånga balansbollar (jordnötsbollar)

Använd som en vanlig pilatesboll för balansträning eller styrka. Eller som stöd under magen eller benen i olika övningar. Bäst balans får du om du sitter gränsle på den. Finns att köpa i fler storlekar. (Pump ingår inte.)



Filmer i rörelsebanken:

Boll-i-bana

[Boll-bana](#)

Pilatespromenad

[Pilatespromenad](#)

Sjögång

[Sjögång](#)

2 st rullbrädor

Två olika storlekar varav en har en mjukare yta. Används för att sitta eller ligga på och dra sig fram på olika sätt. Antingen med händerna på golvet, i ett hopprep fäst i en ribbstol, eller så kan en tränare dra gymnasten som håller i repet.



Filmer i rörelsebanken:

Repet

[Repet](#)

Ålen

[Ålen](#)

Ivägskjutet

[Ivägskjutet](#)

2 st gungor

En barnstorlek och en ungdom/vuxen. Fästes i ringar som finns i vanliga gymnastikhallar. De svarta repen har små öglor så att gungan kan justeras för både liggande och sittande position. Beroende på deltagarens muskelstyrka i olika delar av kroppen kan man gunga på mage eller på rygg.



8 st pushpuckar/träningspuckar

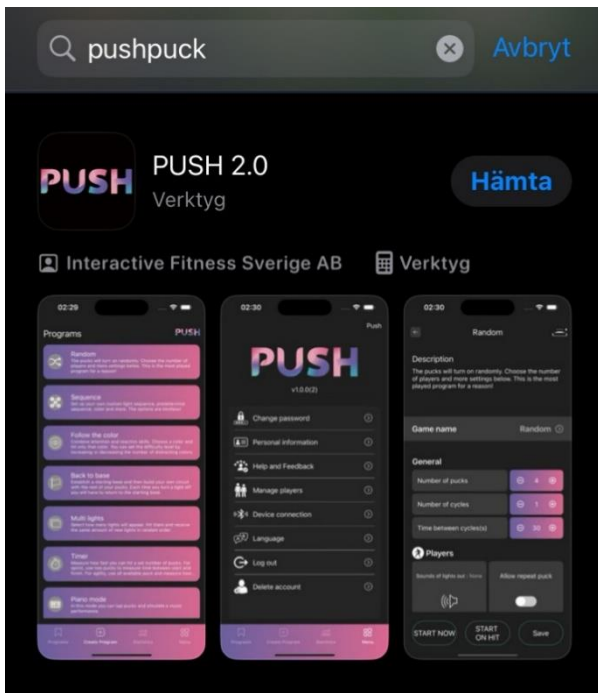
Inklusive laddare och förvaringspåse. Behöver laddas innan de används och en app till telefonen behöver laddas ner. Appen heter PUSH 2.0 och där kan man ställa in olika träningsprogram för olika aktiviteter.

Puckarna lyser på olika sätt och uppgiften är att nudda dem så de släcks. De kan användas till allt ifrån lekar, styrketräning, rörelseträning och hinderbanor.

Introduktionsfilm om hur puckarna fungerar:

<https://www.youtube.com/watch?v=72FybTfVGss>

Träningspuckarna kan köpas hos Unisport där alla medlemsföreningar i Gymnastikförbundet fått ett pris på 3350 kr (exkl. moms men inkl. frakt) för 4 stycken. Vid beställning mejla anna.sjoholm@unisport.com. Uppge: **Reaktionsljus Gymnastik** i beställningen.



Exempel på redskap som finns på Lingvallen och Lillsved

Springolin

Studs matta för sittande och liggande hoppning. Eller lätt stående hoppning med stöd. Lägges på pallplintar eller hårda löpklossar.



Golvlift

Lift som används för att lyfta personer från till exempel rullstol till gunga, trampolin eller matta. Vid lyft till trampolin, lyfter man med fördel personer ner på en tunn matta och drar sedan över personen på trampolinen. Använd inte liften om du inte använt lift tidigare eller fått en genomgång av vad som är viktigt att tänka på vid användning av lift. Ofta har en persons eventuella assistent bra koll på hur en lift används.

Det bästa är om personen som ska lyftas har en egen liftsele som är anpassad efter dem, men annars finns det en sele som tillhör liften. Om den medföljande selen ska användas, är det

viktigt att vikten på personen stämmer överens med selens maxvikt. Liften behöver laddas med jämna mellanrum.

(I den medföljande bruksanvisningen finns även information om när det är dags för liften att servas, vid behov av detta kontakta Svenska Gymnastikförbundet.)



Flickistränare



Cylinder och hållare

Mjuk bom med kontrastfärg



Lingvallen: Större gunga för liggande



Lillsved: Mjuk kil

